



¡Alerta de salud!

El alcohol y las medicinas: un problema para las personas de edad



INVIERNO, 1999

Hoy en día, las personas de edad se informan cada vez más sobre cómo mantenerse lo más saludable posible. Hay mucha información disponible sobre estos asuntos tan importantes, tales como: alimentación apropiada, ejercicios saludables y acceso a cuidados médicos. Sin embargo, un campo que estas personas pueden estar ignorando es el consumo de alcohol y medicinas.

La mayor parte de personas de edad toma alguna medicina, ya sea sin receta o recetada por un médico o enfermera practicante. Muchas de estas personas también toman bebidas alcohólicas. Conforme envejecemos, estas sustancias pueden afectarnos de diferente manera y pueden interactuar en forma dañina. El uso de cualquier medicina y alcohol debería ser controlado regularmente. Por ejemplo, muchas personas de edad pueden darse cuenta de que el consumo de alcohol, a menudo combinado con tranquilizantes o barbitúricos, puede causarles problemas.

Éste es el momento para que usted considere si el consumo de alcohol y medicinas le ocasiona problemas.

Mientras reflexiona sobre su propio consumo de alcohol y medicinas, considere lo siguiente:

- **¿Alguna vez le ha preocupado el tomar medicinas o alcohol?**
- **¿Alguien más se ha sentido preocupado de que usted tome alcohol o medicinas?**
- **¿Se ha olvidado recientemente de consultar con su médico o enfermera acerca de todas las medicinas que toma?**
- **¿Cree que necesita la ayuda de medicinas para poder dormir de noche?**
- **¿Ha estado tomando tranquilizantes o medicinas**

para dormir por más de unas cuantas semanas?

- **Se ha dado cuenta de que usa alcohol o medicinas para poder superar los momentos difíciles?**
- **¿El tomar alcohol o medicinas le hace sentirse aturdido, mareado o malhumorado?**
- **¿Se le hace difícil recordar cómo tomar sus medicinas correctamente?**
- **¿Se siente confundido sobre qué medicinas está tomando y para qué son?**
- **¿Ha tenido problemas con cambios de ánimo u otros sentimientos que podrían estar relacionados con el consumo de medicinas o alcohol?**
- **¿Se ha sentido incómodo sobre la cantidad de alcohol o medicinas que consume actualmente?**

Si contesta SÍ a alguna de estas preguntas, usted debería consultar con su médico o enfermera practicante sobre el uso de medicinas y alcohol. Incluso a veces una breve conversación

puede ayudarle a considerar cambiar la forma o la cantidad de alcohol y medicinas que toma. Recuerde, es importante no hacer ningún cambio en el consumo de medicinas con receta antes de consultar con su médico. Un farmacéutico también puede ser una fuente confiable de consulta sobre las medicinas que toma y cómo pueden afectarle.

Las preguntas anteriores se podrían aplicar también a un amigo o a un familiar. Como los problemas relacionados con el alcohol y las medicinas son bastante comunes entre las personas de edad, podría ser que usted conociera a alguien que se encuentra afectado y que necesita ayuda.

CÓMO RECIBIR AYUDA:

Hay muchos recursos disponibles para ayudar a que las personas de edad se puedan dar cuenta de su consumo de alcohol y medicinas, y también para ayudarles a tomar las medidas necesarias para cambiar o eliminar el uso de alcohol y de algunas medicinas que pueden ser la causa de sus problemas. El primer paso para recibir ayuda es darse cuenta de que usted podría tener un problema. Muchas personas de edad quizás por lo que han consumido alcohol por años, no se

dan cuenta de que los problemas con el alcohol pueden aparecer a cualquier edad. El uso inadecuado de medicinas también puede contribuir con muchos otros problemas como: depresión, confusión, mareos y caídas. Un análisis cuidadoso del uso de medicinas y alcohol puede resultar en cambios positivos en la mayoría de las personas de edad.

EL TRATAMIENTO DA RESULTADOS:

Aunque muchas personas de edad pueden tener problemas relacionados con las medicinas y el alcohol que toman, la buena noticia es que estas personas tienden a responder muy bien al tratamiento. El consultar con un médico, aprender más sobre las medicinas y el alcohol, atender grupos de apoyo, y buscar consejería pueden ser métodos muy efectivos. Hay tratamientos disponibles y funcionan.

Recuerde: Vejez no quiere decir mala salud. Si se siente cansado, mareado, aturdido, deprimido o tiene cambios de ánimo, éstas y otras quejas pueden ser señal de un problema de consumo de medicinas y/o alcohol. Si esto es cierto en su caso, éste es el momento de actuar. El eliminar los problemas causados por las

medicinas y el alcohol puede significar una vejez más saludable.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS DE TRATAMIENTO, LLAME A:

Alcohólicos Anónimos: Área de Boston-617-426-9444; Área de Worcester-508-752-9000; Área de Springfield-413-532-2111

Departamento de Salud Pública de Massachusetts, Línea de Emergencia de Alcohol y Drogas: 1-800-327-5050; TTY 617-536-5872

Departamento de Salud Pública de Massachusetts, Bureau de los Servicios de Abuso de Sustancias: 617-624-5111

Concejo Nacional de Alcoholismo: 212-206-6770

Esta alerta de salud para personas de edad se preparó con la ayuda de: Jeanne F. Martin, Coordinadora de Educación sobre la Salud, para Servicios de Ancianos Kit Clark, Dorchester, MA; Miembro del Grupo Operativo sobre el Abuso de Sustancias en Geriátrica de Massachusetts.

Para obtener más copias de esta Alerta, llame a la Oficina de Salud de Ancianos,

Departamento de Salud Pública
de Massachusetts, al 617-624-
5411

Departamento de Salud Pública
de Massachusetts
Programas de Salud de Ancianos
División de Fomento de la Salud
Bureau de Salud de la Familia y
la Comunidad
250 Washington Street 4^{to} piso
Boston, MA 02108-4619